

Tropische smoothies / Tropical smoothies



De boodschappen

- 1 mango
- 1/2 verse ananas
- 1 banaan
- 125 gram 0% vet yoghurt
- 2 eetlepels honing

Deze lekkere, gezonde smoothies doen ons aan zonnige dagen denken terwijl buiten de wind waait en het erg koud is vandaag.

Zo maak je tropische smoothies

Maak het fruit schoon en snij het klein, doe al het fruit in de blender.

Voeg de yoghurt toe en doe ook de honing erbij.

Blend tot alles glad is.

Doe er ijsblokjes en rietjes in.

Lekker! Binnen schijnt de zon vandaag :)

Tropische smoothies / Tropical smoothies



Shopping list

- 1 mango
- 1/2 fresh pineapple
- 1 banana
- 125g 0%-fatt yogurt
- 2 tablespoons honey

These tasty, healthy smoothies remind us of sunny days while outside the wind is blowing and it is very cold today.

How to make tropical smoothies

Clean the fruits, cut it into pieces then place all into the blender.

Add the yogurt as well and put in the honey too.

Blend until all is smooth and put in some ice cubes and straws.

Yummie! Today the sun is shining Indoors ;)